



Vollkornspaghetti mit Linsen- Gemüsebolognese

Zutaten: (4 Portionen)	
100 g	Lauch
2	Knoblauchzehen
130 g	Karotten
100 g	Pastinaken oder Petersilienwurzeln
200 g	Rote- oder gelbe Linsen
2 EL	Olivenöl
800 ml	Gemüsebrühe
680 ml	passierte Tomaten
250 g	Vollkornteigwaren
	Oregano, Rosmarin, Thymian
	Salz, Pfeffer
20 g	Parmesan (nach Belieben)

Zubereitung:

- Knoblauch schälen, fein würfeln.
- Lauch klein schneiden, Karotten und geschälte Pastinaken würfeln, Linsen in einem Sieb abspülen.
- Gemüse und Knoblauch in Olivenöl kurz anbraten, Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten auffüllen, würzen, kurz aufkochen und mit Deckel bei geringer Hitze dünsten bis Linsen gar sind.
- Teigwaren garen und auf Teller verteilen, Soße darüber geben und mit etwas Parmesan, wenn gewünscht, bestreuen.

VEGAN

A, (G), L

Text- und Bildrechte: Brigitte Böhm-Klabischnig, AVOS